



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Allstädt, Markus

□□□: 19:48

□□: Erfurt

□□: 12.12 km/h

□□: 2

□□□□: 4:57 min/km

□□: 4.00 km

□□□□□/□□□: 161 (of 477)

Wertungslauf um den Pokal der Sparkasse Mittelhüringen

□□□□□/□: 130 (of 315)

□□□□□□: 12:17

□□□□:

□□□□□: 17(of 54)

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□□□□□: 12:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	9:36	4:47	15	3:36	117	3:36	2.00	9:36	4:47	23		296	3:36
Leichtathletikhall	2.00	10:12	5:05	23	3:55	158	3:58	4.00	19:48	4:57	17	7:31	130	7:31